

ラーメン

通年

## ニラ玉で酸辣湯(サンラーター)麺

- 市販の旨辛ラーメンを使って、簡単で美味しい酸辣湯麺です。
- 具はお好みで、豆腐やたけのこを加えた本格的なメニューです。

## お酢とラー油を加えるだけで本格的サンラーター麺

▼使用商品▼  
ラーメン

## ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 646.3kcal

## ▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
ラーメン 2食分	376 g	866
ニラ 1/2束	48 g	10
卵 2個	112 g	170
炒め用油 大1	13 g	120
ネギ(飾り用) 5cm程	16.2 g	4.6
※スープに足すもの		
水	440ml	-
お酢 大2	30 g	8
ラー油 小2	9 g	81
片栗粉(水で溶く) 大1	10 g	33

①	ネギは細かい千切りにして、白髪ねぎを作って水にさらしておく。ニラは洗って3cm程度に切る。
②	フライパンで油を熱し、ニラを炒めしんなりしたところに溶き卵を加え、ふんわりと仕上げる。
③	旨辛スープを分量の水で溶いて鍋であたため、お酢とラー油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
④	沸騰したお湯で麺を約40秒ゆで、湯切りして麺を洗います。
⑤	スープの鍋を沸騰させたところに麺を戻し、30秒煮込み器に盛りつけます。
⑥	麺の上にニラ玉をのせ、白髪ねぎを飾ったら出来上がり。